Recepty 27. 10. 2021 | Ing. Hana Pávková Málková

Svíčková zdravěji - s celozrnným zeleninovým knedlíkem

URL článku: magazin/recepty/Svickova-zdraveji---s-celozrnnym-zeleninovym-knedlikem__s10007x20052.html

I taková klasika jako je svíčková se dá připravit ve zdravé variantě. Stačí udělat jen pár drobných úprav, které ji nutričně vylepší, a přitom si na ní stále pochutnáte.

Tím, co ze svíčkové dělá většinou kalorickou bombu, je tučná smetana. Pokud ji zcela vynecháte, ušetříte velké množství tuku a kalorií. Můžete použít mléko, případně trochu **méně tučné 12% smetany**. Omáčku není vůbec třeba zahušťovat, to zajistí **rozmixovaná zelenina**. S množstvím zeleniny při přípravě omáčky určitě nešetřete. Dostatek bílkovin zajistí **libové hovězí**

maso. Takto připravenou svíčkovou můžete podávat klidně i s klasickým knedlíkem.

Můžete si s přípravou ještě více pohrát a připravit si **odlehčený knedlík se zeleninou**. Díky použité zelenině budou mít knedlíky méně energie a můžete si jich tak dopřát větší množství. Zelenina a **celozrnná mouka** také zajistí vyšší podíl vlákniny a dalších prospěšných látek a celkově budou knedlíky nutričně zajímavější než ty klasické z bílé mouky.

Ingredience: 6 porcí

Maso s omáčkou	
hovězí maso zadní	800 g
mrkev	120 g
celer	60 g
cibule	60 g
petržel	60 g
polotučné mléko	150 ml
řepkový olej	12 ml
hořčice	6 g
cukr	6 g
citrón	1/2
brusinky	25 g
sůl	2 g

pepř 1 g, tymián, bobkový list 5 g, nové koření 5 g, citron. šťáva 10 ml

Celozrnné zeleninové knedlíky:

polotučné mléko	240 ml
pšeničná mouka celozrnná	140 g
bílky	3 ks
žloutky	2 ks
mrkev	120 g
celer	80 g
celozrnný rohlík/houska	80 g
sůl	1,5 g
muškátový květ	1 g

Postup

Příprava masa a omáčky:

1. Omyté maso osolíme, opepříme a opečeme nasucho nebo na troše oleje.
2. Maso vyjmeme, přidáme do pánve řepkový olej a orestujeme na kostky nakrájenou mrkev, celer a petržel, přidáme divoké koření (bobkový list, nové koření a celý pepř). Po chvíli přidáme na kostky nakrájenou cibuli a dále opékáme. Přidáme lžičku cukru a necháme zhnědnout, přidáme na kolečka nakrájený oloupaný citron, hořčici a tymián.
3. Vše zarestujeme, podlijeme vodou, vložíme maso a dusíme doměkka dle velikosti masa (cca 2 hodiny).

4. Hotové maso vyjmeme, omáčku dle potřeby dolijeme vodou a trochou mléka (nebo méně tučné smetany) a rozmixujeme. Dle potřeby dochutíme solí, citronovou šťávou nebo trochou cukru. Při podávání přidáme brusinky.

Příprava knedlíků:

1. Mrkev a celer najemno nastrouháme (můžeme použít i jinou zeleninu).
2. Žloutek rozmícháme s mlékem a moukou do hustšího těstíčka, ochutíme solí a muškátovým květem a přidáme na kostičky nakrájené pečivo.
3. Z nastrouhané zeleniny vymačkáme co nejvíce vody a zeleninu přidáme ke směsi.
4. Z bílků ušleháme sníh a opatrně vmícháme do těsta. Těsto dáme do potravinové folie a zabalíme do tvaru knedlíku.
5. Vaříme na páře cca 25 minut.

výživové údaje		**na porci**	**na 100g**	**celkem**	**kritéria Vím, co jím**
				6 porcí	
energetická hodnota (kcal)	kcal	461	130	2768	400-700 kcal/porci
bílkoviny	g	37	11	224	-
sacharidy	g	33	9	197	-
z toho cukry	g	7,5	2	45	-
tuky	g	18	5	107	-
z toho		-	-	-	-

nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	6	1,7	35	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	7	2	42,5	≥ 1,2/100 g
sůl	g	1	0,3	6	≤ 0,875/100 g
přidaný cukr	g	1	0,3	6	≤ 3 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím (hl. jídlo).

hlavní jídlo recept s masem receptura dle kritérií Vím, co jím vitaminy a minerály vláknina vyvážený příjem živin zdravý recept

---

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz